



#### 表紙の風景

11月、上田城跡公園のイチョウやカエデな どがいっせいに紅葉しました。天気の良い週 末には、公園の木々の色づきを楽しみに、小 さなお子さんを連れた家族など、たくさんの 人が訪れました。ひらひらと舞い落ちる木の 葉を、手のひらでキャッチしようと走り回る小 学生や、一面に敷き詰められた落ち葉の中 から、自分のお気に入りを拾って大切に持ち 帰る夫婦もいて、歩いているだけでも楽しい 秋の一日になりました。

しわす



### 救急情報ネットワークシステム

消防本部/☎26-0119 南部消防署/☎38-0119

受診できる医療機関を教えます(24時間対応)

#### 上田市のデータ(11月1日現在)

<b>計</b> 人口	122,057 人(+74)
男	59,889 人(+33)
女女	62,168 人(+41)
世帯数	46,489 戸 (十 47)
外国人登録者数	4,793 人 (一 16)
男	2,441 人(十 6)
女	2,352 人(-22)

※ ( )内は前月比

### 12月8日~22日 行事・イベントカレンダー

8 (水) はじめての Word 書類作成教室 (9:00 ~ 12:00 / 上田創

> 9 (本) インターネット活用講座 (13:30~16:30 / メディアランド UEDA)

10金 青年のキャリアアップ支援講座▶ p.17

11 (±) 市税・国民健康保険税の休日窓口▶ p.18 上小地域小中学校児童生徒作品展 ▶ p.17 ウィークエンドリサイクル (10:00~12:00/西友秋和店・ 西友三好町店) 企画展「もっと知って!!ユネスコ活動」(~12日) ▶ p.17 冬の星座さがし▶ p.17 創業支援セミナー(13:30~/上田情報ライブラリー) デジタルカメラ講座 (13:30~16:30/メディアランドUEDA) ビデオ上映会 (13:30 ~/メディアランドUEDA) ▶ p.17 星空観望会▶ p.17

12 (日) パソコン相談室 (9:30 ~ 12:00 / メディアランド UEDA) 信田さよ子さん講演会▶ p.20 市民吹奏楽団ポップスコンサート(14:00~/市民会館)

13 (月) 市営住宅入居者募集(~17日·市役所建築住宅課)

14 火 就職術講座(4回コース) ▶ p.20 起業家育成セミナー▶ p.20

15 (水) お誕生日前の離乳食の話▶ p.22

16 休

17金 母と子の集い▶ p.20 AREC プラザリレー講演会▶ p.20

18 (±) 市民の森スケート場オープン▶ p.19 しめなわ作り(9:00~12:00/上田創造館) パソコンを使ってクリスマスカードを作ろう(9:30~ 11:30 / 上田創造館) メディアランド UEDA St.Media Xmas (~ 19 日) ▶ p.17 ウィークエンドリサイクル (10:00~12:00/やおふく古里 店・Aコープコア塩田店) 粗大ごみの回収(10:00~12:00/クリーンセンター駐車場) 弦楽四重奏の夕べ(18:30~/上田情報ライブラリー)

19(日)

20 (月) 熟年男性の料理講座▶ p.22

21 火 ヘルシークリスマス料理講座 ▶ p.22

22 (水) おもしろ日本語学 (9:30~11:00/中央公民館)

## プォラフケッチ 2004

写真をご希望の方は、 秘書課広報うえだ担当 へお電話ください。

☎ 22・4100 内線 1115



#### 市消防団 第10分団が栄冠に輝く 11/8

横浜国際総合競技場で行われた第19回全国消防操法大会小型ポンプの部で、市消防団第10分団が準優勝し、個人では「2番員」を務めた山岸秀武さんが最優秀の成績を収めました(右から3番目)。 夜10時から行われた上田駅前での報告会には、多くの皆さんが集まり、受賞を祝いました。



#### 上田市誌完成記念式典 11/7

11年余の歳月をかけた『上田市誌』の記念式典が文化会館で行われ、編さん・執筆・刊行などに尽力された皆さんへ市長から感謝状が贈られました。また、市誌監修者の佐藤信・東大教授が記念講演を行い、250人が聞き入りました。

#### 8020達成者を表彰 11/8

80歳になっても20本 以上自分の歯をお持ち の方に表彰が行われま した。受賞者の方は 「規則正しい生活をして いたら8020になりまし た」と話していました。





#### 上田の明日を考える市町村合併 住民懇談会 10/29~11/18

現在、合併協議を進める4市町村で作成した新市建設計画や財政見通し、役場や支所が(仮)地域自治センターになったら、などの説明を7会場で行い、合併への理解を深めました。

#### 日韓交流に期待膨らむ 11/12

信大4年の深瀬人寛さん(前山)が、全国の大学生26人と日韓交流のため訪韓するのに先立ち、市役所を訪問しました。深瀬さんは「韓国の大学生と意見交換できるのがとても楽しみ」と抱負を述べました。



#### うえだ城下町映画祭 11月13日・14日



8回目を迎える「うえだ城下町映画祭」。今年は上田ロケ作品を中心に10作品が上映されました。期間中は、「零」の井出良英監督をお招きしたほか、「機関車先生」の廣木隆一監督などのゲストトークがありました。

また、昨年から始まった自主制作映画コンテストでは、自主制作映画部門で入江悠さん(東京都)が大賞を、私のうえだ部門では、西入幸代さん(市内)の「甲田池のかっぱ」が最優秀賞を、竹内弘さん(市内)の「飯綱社物語」が奨励賞を受賞しました。皆さん、これからも撮影を続けていきたいと話していました。

#### 消防ふれあい広場

11月13日





秋の火災予防運動週間 (11/9~15) に合わせ、13 日上田駅前お城口広場で「消防ふれあい広場」が開催されました。

さわやかな青空のもと、放水体験、消火器体験や煙体験など親子で体験できる様々な催しが開催されました。水車前のステージでは「火災予防大声チャンピオン大会」が行われ、40人ほどの参加者が「火事だあ~!!」と大きな声で叫んでいました。火災現場や水害現場の写真も展示され、子どもから大人まで、火災予防を考える良い機会となったようです。

# 安心して 生きることができる 自分らしく

市の高齢者の状況を見てみま きるまちを目指しています。 とができる長寿社会が実現で を持って自分らしく生きるこ すね。市では、皆さんが誇り 過ごすことができるっていいで ですべての皆さんが安心して れた地域」「住み慣れた場所 護が必要になっても、「住み慣 まずは、私たちの住む上田 高齢になっても、また、介

ます(全国19・3%・長野県 23 0 %)° 上田市では20・97%になり 合を「高齢化率」といいますが、 に占める65歳以上の人口の割 登録を含む)でした。総人口 月1日現在では12万6479 市の人口の推移です。今年4 口は2万6524人(外国人 人で、そのうち65歳以上の人 下の図の棒グラフは、上田

介護保険のサービスを受けて ぼり、65歳以上の人の15%が (65歳以上) は4005人にの また、介護保険認定者の数

平均寿命(平成15年)では、 一方で、 ています。 男性 女性 85 78 3 4 歳 歳 人の寿命は年々延び

長寿社会をめざして

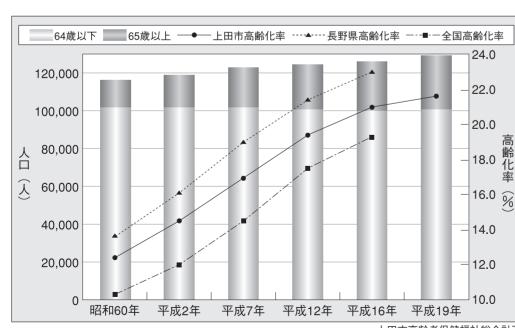
WHO)で見てみると これを健康寿命(平成15年・ 男 性 72 3 歳

# 77 7 歳

る健康寿命との間には何年か 平均寿命と健康で生活でき となります。

考え方が大切になってきます。

を延ばして、いつまでも健康で ようにする「介護予防」という になったり、状態が悪化しない るために、介護が必要な状態 いきいきと暮らせるようにす の開きがあります。健康寿命



上田市高齢者保健福祉総合計画

※健康寿命とは…? 元気で活動的に暮らすことができる長さのことを言います。 痴ほうや寝たきりにならないで暮らせる期間のことです。

### そのヿ

# 介護予防のための取り組 み

## ○転倒・ 骨折予防教室

込んでいただければ、皆さん れぞれ3回シリーズで行って 的に教室を開催しています。 のお住まいの地区で開催しま います。高齢者介護課へ申し 本年度は、市内7会場で、そ 倒・骨折を予防することを目 寝たきりの原因となる転

## 〇痴ほう予防教室 (脳げんき教室)

させるレクリエーションや痴ほ うについての知識を深めます。 室を開催します。脳を活性化 痴ほう予防を目的とした教

# 〇生きがい対応型 デイサービス

介護保険の対象とならない 介護予防をしています。

方が、市内のデイサービスセ 高齢者が仲間づくりの場を持 ンターに月に1~2回通い、



域型在宅介護支援センター 支援センターがあります。 者介護課内に基幹型在宅介護 域型在宅介護支援センター 現在、 市役所南庁舎1階の高齢 市内には6か所の地 地

# 〇介護予防プランの作成

帯を中心に訪問をして、個別 高齢者だけで生活している世 に介護予防のプランを立てま ご相談員が、ひとり暮らしや 在宅介護支援センターの専

活ができるように支援します。 ことで、よりその人らしい生 直接、訪問をして相談する

「生活する意欲」がポイント

室賀在宅介護 支援センター \_\_\_\_ 種村 美枝子さ/

# 「在宅介護支援センター」 高齢者の強い味方

施設の名前	併設されている施設等	電話
室賀在宅介護支援センター	特別養護老人ホーム室賀の里	<b>☎</b> 31·0006
中央在宅介護支援センター	医療法人健静会上田病院	<b>☎</b> 26 · 7788
塩田在宅介護支援センター	老人保健施設ケアホーム上田	<b>☎</b> 37 · 1537
神科在宅介護支援センター	老人保健施設ほのぼの	<b>☎</b> 27 · 2881
西部在宅介護支援センター	アイリスケアセンターときわぎ	<b>☎</b> 25 · 1101
神川在宅介護支援センター	上田市神川デイサービスセンター	<b>☎</b> 29·2266
基幹在宅介護支援センター	市役所高齢者介護課	<b>☎</b> 23·5140

も受け付けていますので、お 相談にのっています。 り、高齢者のお宅を訪問して、 は、それぞれ担当の地区があ 気軽にお問い合わせください。 高齢者に関する相談は何で

すので、気軽にお電話くだ

でもどんな相談にも乗りま いもしています。24時間いつ

が、介護や痴ほうにならな いための一番の方法です。 間違えないでくださいね。 こともあります。皆さん、 と押し売りに間違えられる す。時々、お宅を訪問する の申請手続きを行っていま イサービスなどのサービス ラン」を作ります。 支援のために「介護予防プ ていき、必要があれば自立 けて高齢者のお宅に出かけ を開いたり、訪問依頼を受 地域の中で介護予防の教室 これは民生委員と協力して 特に力を入れているのは 「生活する意欲」を持つこと に事前に予防しようという 介護が必要にならないよう 「介護予防」の取り組みです。 介護保険の申請のお手伝 また、生きがい対応型デ 在宅介護支援センターで

## 生活支援サービス

#### 生活支援型ホームヘルプサービス

安心した生活が送れるよう、ホームへ ルパーが自宅を訪問し、支援します。

#### 緊急通報装置

安心して暮らせるように、24 時間体制で消防署と電話連絡できる機器を設置します。

#### 配食サービス

食生活からの健康づくりや安否の確認 のため、昼食(お弁当)を届けます。



#### 訪問理美容サービス

身だしなみが保たれるよう自宅などで の理美容サービスの利用を支援します。

#### 布団丸洗い乾燥

清潔な生活が送れるよう支援します。

#### ショートステイ

家族が冠婚葬祭で家を留守にする時などに、養護老人ホームを利用できます。

#### 住宅改修

自宅で生活しやすいように住宅改修を 支援します。

#### 訪問指導

市の看護師・保健師が自宅を訪問して、 療養上の保健指導を行います。



#### 外出支援サービス

一般の交通機関を用いることが困難な 方を対象に、医療機関等への移動を支援 します。

#### その2

高齢者のための福祉サービス

ビスを行っています。を対象とした福祉サーービス以外にも、高齢者

市では、

介護保険の

## 介護者支援サービス

#### 紙おむつ等購入費助成事業

介護者の経済的負担を軽くします。

#### 家庭介護者慰労金

在宅で介護している家族等の労をねぎらい、慰 労金を支給します。

#### 在宅介護者リフレッシュ事業

介護者の疲れをいやす事業を行います。

#### 徘徊高齢者位置情報システム利用料補助金事業

痴ほうで徘徊のある方に、位置確認できる機器 を携帯してもらい、居場所を捜し早期に発見でき るようにします。

#### 痴ほう相談会

痴ほうのある高齢者を介護する方を対象に、専門 の相談員が時間を決めて相談に応じます(要予約)。

#### 介護者の会「なのはな」

介護者を対象に、話し合いや情報交換の場として開催します。

#### 講座内容 介護保険と高齢者のための 介護保険制度について 高齢者の福祉サービスについて 福祉サービス 老いるとは? 老年期に起こる心と体の変化 ~高齢者のココロとカラダを知ろう~ 老いについて考える 痴ほうは怖くない! 痴呆に関する知識 痴呆の予防について ~今からできる痴呆予防~ あなたのはつらつライフを応援します 生きがい・健康づくりと ~元気に暮らすために~ 介護予防について

10 せ るヒントがあるかもしれまませんか? 高齢社会を生きほうなどについて考えてみます。いっしょに介護や痴 会場は皆さんでご用意 書館の 日以上は 員が出前講座を行 お手伝いするため、 ときめきのます 民の皆さんの学習 5上前に、高齢者介護開催を希望する日の のいずれ 受講は無料です。 学習課・公民 高齢者介 かに申 讗 って 市 活 館

#### 12月3日~9日「障害者週間 |

#### ~互いに認め、 助け合う社会に~

どんな障害を持つ人でも特別視さ れることなく、個人として尊重され、 生きがいを持って安心して暮らせる 社会が私たちの目指す目標です。

障害は特別なことではなく、病気 やけがなどで、だれにでもあり得る ことです。障害をお持ちの方の自立 と積極的な社会参加のため、私たち みんなが協力していきましょう。

#### 「ノーマライゼーション」という 考え方

障害者や高齢者など社会的に不利 を受けやすい人が、他の人と同じよ うに生活し、活動することが社会の 本来あるべき姿であるという考え方 を「ノーマライゼーション」といいま す。「心の壁(バリア)」を取り除いて、 障害をお持ちの方に「何かお手伝い することはありますかしと、温かい言 葉をかけてみませんか。

福祉課 ☎22.4100(内線1608)

#### 障害者総合支援センター開設

身体・知的・精神の3つの障害の 相談に、一つの窓口で対応できる支 援センターです。障害のある方が地 域で安心して生活できるように、コ ーディネーターや生活支援ワーカー、 就業支援ワーカーが面接・電話・訪問 などにより相談・支援を行います。

- ·開設日 月~土 9:00~18:00 (年末年始除く。緊急の場合24時間 対応できます。)
- ・相談窓口

上小圏域障害者総合支援センター (上田市ふれあい福祉センター内)

☎ 27·2084 / FAX 27·4623



ビスがあ いますが、 以内に行われることになって 申 大きく分けて2種類 -請 から認定までは原則 用するまでの流れ ります(下の図)。 すぐにサービスが必

30

ービスが

なあり

ま

のサ

負担を軽減するない方の利用者

要な場合には、仮に定めたサー

要はありません。 要でない方などは、 申請 用しない方、

介護や支援が必 サービスを利

できます。

# 認定されてからサービスを

ない方の利用者 ます。所得の少 の1割(10%)を サー 利用時の負担 1割(10%)を か かった費

ビス計 ができます。 を L て、 利用すること サ 画 を - ビス

申請をして認定を受け

ービスを利用するこ

や支援が必要になった

介護サー

-ビスを使うには

その3

利

#### 【申 請】

市役所高齢者介護課 · 各支所 · 各在宅介 護支援センターなどで受け付けます。

※持ちもの:介護保険証

#### 【認定調査】・【訪問調査】

上田地域広域連合の認定調査員が自宅・病院などへ伺います。

#### 【主治医の意見書】

かかりつけの医師に身体状況についての意見を書いてもらいます。

### 【審査判定】

介護認定審査会を開き、一人一人の要介護度を判定します。

#### 【認 定】

非該当・要支援・要介護 1~5まで

#### 施設サービスの場合

在宅生活が困難な方が、施設に入 所して、日常生活のお世話や介護、 機能訓練などが受けられます。入 所の申込みは、直接施設へしてい ただきます。

#### 在宅サービスの場合

まずは指定居宅介護支援事業者 の介護支援専門員(ケアマネジャ 一)を決めてください。それから、 要介護度に応じて1か月の介護サ ービス計画を作り、サービスを利 用することができます。

高齢者に関する相談は、市役所高齢者介護課で受け付けて います。お気軽にご相談ください。

> 高齢者介護課(基幹在宅介護支援センター) 市役所南庁舎1階 ☎ 23.5140

## 上田市 3 つのプロジェク

#### 青少年健全育成プロジェクトの 少子化・

### 取り組み状況をお知らせします

少子化・青少年健全育成プロジェクトでは、乳児期から青年期に至るまでの青少年の健全育 成に向けた取り組みとして「家庭での教育力の低下」「地域での教育力の低下」を課題と考え、 『大人が子どもにどうかかわっていくか』(子ども同士の異年齢交流や地域の大人との交流) をテーマとして事業を進めていきます。

▶やまびこキャンプ

を拡大し てまい ます。 が 施します 地域で実 前記の2 今年度は する地域 度は実施 来年

として、地域の大人が放課後や休日に 動できるよう、 どもたちが地域の中で生き生きと活 施しています。 重し、指導者との調整を図りながら実 を調べ、子どもたちのやりたい事を尊 放課後に参加する子どもたちの希望 動を実施します。現在は毎週水曜日の ランティアで、子どもを育て見守る活 学校施設で文化活動や体育活動にボ 業となるよう8月から実施していま る事を進んで支援することを通して、 |域全体の「元気おこし」に繋がる事 また、城下子どものくらし塾では子 地域のできる人ができ

体験を通して などの養成

す。なお、

千曲川での川遊びや筏 学校生活等において比較的消 「然とのふれあい体験事業として 土の自然 (河川) の大切さと リーダー 養成のた 協調性 さら

# 地域で子どもを 子育てサポーター

育て見守る

安心して過ごせる居場所づくり事業

東小学校のんびり教室は子ども

サポー していただいております。また、 した。 の養成講座を実施しています。 月からは子育てサポーターリー ポーター から8月にかけ合計5回の子育てサ 活動の支援を実施しています。 上のため子育てサポーター 「子育て支援センター」等で毎週活動 育児不安の解消や家庭 現在は「地域つどいの広場」、 ターを養成することができま 養成講座を開催し、 の教育力向 の養成と 25 人 の 7 月 9

す。子ども文化祭などの合同した発表 る組織として文化少年団を設立しま 舞踏等)に触れ親しむ機会を提供する る交流も促進していきます。 の舞台を設けるとともに、地域におけ 団体が互いの活動を通して、交流でき 子どもたちが文化活動(演劇、演奏、

# 自主性・社会性・協調性

には郷 的な性格で自己表現が苦手な児童生 は、 子ども会育成会の を養う目的で「わんぱくキャンプ」 ト泊による共同生活を通し、 い児童を対象に完全自炊と完全テン を実施しています。また、元気の良 的で「やまびこキャンプ」(2泊3日) 図りながら自主性や社会性を養う目 徒を対象に自然の中で異年齢交流を 体験事業も実施しています。 (2泊3日)を実施しています。 自

▼城下子どものくらし塾



子ども文化祭



生涯学習課 ☎23・5104 問合せ



~そだて隊の今年のテーマ



義務教育を向上させたい 青少年を健全に育てたい 懇談を行ったほか、市議会議員・教を訪問し、授業参観と校長先生との 育長・学校教育課職員との意見交換 さらに、 塩田中学校と第二中学校

別所線を育てたい

3 2 1



開始。

つの小隊に分かれて、

4月から活動

面

のスペシャリストがそろいました。 前記の3つのテーマに基づき、3

メンバーは20人。個性豊かな多方

動はアクティブ

を行うなど活発に活動しています。

例会を開いてきました。

夜7時から9時まで提言に向け

市民プラザ・ゆうで月2回程

・校長と懇談



塩田中学校訪問

【提言2】

# 私たちは提言します

程度のAET(外国人英語指導助手 総合的学習の時間を使って年間30時間

などによる英会話授業を確保しよう。

(提言 4)

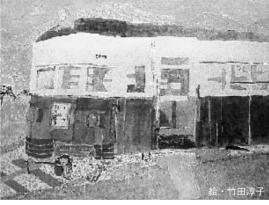
そだて隊例会風景

隊のトップを切って、そだて隊が4長・課長が勢ぞろいする中、5つの説明会」が開かれました。市長・部 つの提言を発表しました。 うえだ百勇士委員会平成16年度提言 10 月27日、 市役所 6 階大会議室で

## 提言1

利用増進のため行政や企業による月 続けることを願って乗って残そう。 実施しよう。 1回程度の「ノーマイカーデー」を 別所線&地域公共交通を育てよう。 塩田平を別所線が走

提言説明会で提言の趣旨を説明



### 別所温泉駅に保管されている丸窓電車

成16年度

## 元気の出 る上 田市を目

指

して

提言回答会を受け、 行政と協働で検討をします。 まで具体的な提言実施案について、 月20日に中央公民館で行われた さらに来年3月

男女がボランティアで集まって、 うえだ百勇士委員会。 街」を目指してこれからも活動を続 私たちは 市の未来を語り、 様々な分野から、 「元気な街・ アで集まって、上、あらゆる年代の 創る…。 住みや それが す

のために役員のための活動マニュア

会育成会の活動を活発にしよう。

青少年の健全育成のため、

子ども そ

ル作りをしよう。

【提言3

小学校に英会話授業を導入しよう。

男女が集まって上田市の未来を語 様々な分野からあらゆる年代の 創る。 しかもボランティアで。

## 度の学力なのか把握するため、 施しよう。 学校で基礎学力の習熟度テストを実 の学力なのか把握するため、小中子どもたちが全国レベルでどの程

# 楽しいですよ!



市内の大学生・専門学校生・高校生のチャレンジを紹介するコーナーです。

## あなたの夢は何ですか? 上田西高校 Dプロジェクト

11 月中旬のある日の放課後、教室に集まって西上田駅の広場にクリスマスの飾りつけをしようと、打ち合わせをしている生徒の皆さんがいました。上田西高校 Dプロジェクトのメンバーです。

西上田駅の南口広場整備計画を知った生徒の皆さんが、高校生の意見も聞いてほしいと市役所を訪ねたのがきっかけとなって始まった D プロジェクトの活動は今年で5年目。マレットゴルフ大会、南口広場の花壇の花植え、自由通路の清掃、緑のフェスティバルなど、「学校の外に出て活動すると、普段では知り合えない様々な年代の人と話ができる。それがいい経験になるし楽しい」と、地元の皆さんと一緒に活動を行っています。

クリスマス前に飾りつけをして、西上田駅一帯を華やかにするため、「電飾はどこで調達しようか?形は子どもにも分かるようなのがいいね。画用紙を切り抜いて飾りを作ろう」といろいろな意見が出ました。これから、どんな飾り付けをして、どんなアレンジをするか、工夫のしどころです。



Dプロジェクトの今年のメインテーマは「夢」。自分たちが実現したい「夢」を描いて活動に取り組んできました。「師走の夢」が形になるまで、あともう少しです。





## よっこと私たる学校へ

### ●第四中学校1年4組● 総合的な学習の時間

今、一学年では「ふるさとを知ろう」を学年共通テーマ に、各クラスで「郷土の達人」を探して「郷土の人材マッ プ」づくりを進めています。

私たち1年4組は、担任の傳刀正義先生が保健体育の 先生ということもあり、スポーツ分野のニュースポーツに ついての調査と、そこに関わる達人を探すことにしました。

そこで、先月グラウンドゴルフの達人、猪飼憲二さんと グラウンドゴルフ協会の方々9人を本校にお招きして、 指導をしていただきました。

このグラウンドゴルフは、子どもから高齢者や障害を持った方々まで「いつでも、どこでも、だれとでも」一緒に楽しめるユニバーサルスポーツとして考案されているので、初めて体験した私たちでもすぐに楽しめることができました。



上田市の 近代建築物 18

#### 旧信濃銀行(すわん) (常田 2-35-4)

この建物は、大正14年(1925)に信濃銀行 東支店として建てられました。信濃銀行は、昭 和2年(1927)の金融恐慌と国策によって9行

が合併して設立されたもので、県下銀行の預金総額の3 分の1を占め、また、公金や信用組合の預金・引き出し を担う銀行でした。しかし、昭和5年には支払い停止 に追い込まれ、この影響で上田の老舗商店や有力資産 家が廃業に追い込まれました。その後この建物はカフェ ー上田会館となり、さらに昭和8年には現在の昭和薬局 (昭和薬業株式会社)の建物となり、現在は化粧品部門 の店舗となっています。

建物は、間口5間・奥行4間で、木骨鉄網コンクリー ト造2階建鉄板葺(もとスレート葺)です。外壁は人造石 洗出しといって、壁を塗った後、表面が乾かないうちに 水洗いして、小石を浮き出させたもので、組積造風に目 地を切っています。セセッション様式を用いて上下の窓 (もとは上げ下げ窓)をそろえ、軒先は矩形の凹凸を繰り 返す幾何学的な飾りとしています。上下の窓の間は煉瓦



タイル張りとし、軒にも鉢巻きのように煉瓦タイルを張っ ています。大正・昭和前期の事務所建築の様式をよく示 した建物となっています。

この建物のすぐ北は、通称「東駅」と呼ばれています。 これは、大正7年(1918)に営業を開始し、昭和44年 (1969) に廃線となった上田丸子電鉄 (現在の上田交通) 丸子線の「上田東駅」があったことによります。丸子線は、 丸子町を起点に、大屋を経て上田東駅までの11.9 km を結んだ私鉄で、発着駅である上田東駅周辺はたいへ んに栄え、また、この駅から常田の毘沙門堂を経て上田 駅に向かう道筋には、この建物のほか、旧草間歯科医 院(大正12年築)や旧常田幼稚園舎(大正8年築・登録 文化財)などが並び、駅がまちづくりに与える影響の大 きさを改めて感じます。

■問合せ 生涯学習課文化財係 ☎ 23・5102

0)

乱



と呼ばれる農民ほう起が、20年前 に埼玉県秩父市(旧大宮郷)を中 む大事件になりました。 心に起こり、 秩父事件」あるいは 佐久地方まで巻き込 「秩父騒動 ◇上田ロケ地 ◇製作 〉 監督 演 藤谷美紀ほか 緒方直人・林隆三・杉本哲太 神山征二郎 「草の乱」製作委員会 浦里小学校

映画の舞台をめぐる

今回が3作目になります。 その愛」の2作を上 に「ひめゆりの塔」と「宮沢賢治 郎監督。 事件 父で起こった農民ほう 的 を映 13 とによって困 絹 詳 糸の 神 画 細 値段 山監督は、これまで 化 が したの はっきり が暴落 田 窮 が、 でロ L た農 神山 L な 起 したこ ころの 征

高利貸しを襲っただけ

党に入党する大切 る主人公・井上傳 200

階級 治時代の現状を打破 相変わらず困窮し してとらえられています。 自由民権運動のスタートと 騒動 の内容に共鳴して自 南 上 自由党の演説シーンを 田ロケ が力を持ち、 人のエキスト 校 ではなく、 舎二階大広 方直人さん は、 浦里小学校 蔵 ている明 ラを 農 な 旧 が、 間 民 す 武 る は 士 面 由 演 す

# 新潟県中越地震 ·台風23号豪雨災害(姉妹都市出石町) 救援募金等にご協力を‼

# 被災者の皆さんに温か い気持ちと

# >募金箱設置場所

情報ライブラリー(駅前ビル パレオ4階 教育委員会 (天神2丁目)、塩田支所・川西支所・豊殿支所、 市役所本庁舎1階・南庁舎1階・北庁舎1階上下水道局、

>受付期間 12月27日月まで

# 【義援物資・ボランティアについて】

義援物資の協力 必要なものは刻々と変わりますので、 提供の情報を市役所福祉課と社会福祉協議会で受け付け、被 災地と連絡を取り合い、要請に基づいて輸送します。 なお、

> ●ボランティア協力 聞きし、待機をお願いしています。 があります。必要に応じた協力をするため、ボランティア 今までとは違うボランティア活動が求められてくる可能性 情報を寄せていただいた方には、必要な時点でご連絡します。 の希望がある方の住所・氏名・連絡先・活動可能期間をお 現地はこれから本格的な冬に入るため

線1605・1606)、社会福祉協議会☎27・2025(内線 1646)/災害対応全体…総務課危機管理係☎20・410 義援金・義援物資・ボランティア…福祉課☎22・4100(内 (内線1205・1208)

# ▼問い合わせ

# 5 監査の結果(概要)

公表します。

財政運営全般の執行については、 予算の執行及び財産の管理並びに 部

# 平成16年5月8日から平成16年10 監査実施期間

俊夫

典子

事務処理の状況、契約、事務及び事業 2 監査の範囲 の執行状況等 平成15年度における財務に関する

南雲

3 監査の対象 上田市全部局

上田市監査委員 石井

# 4 監査の方法 監査に当たっては、財務に関する事

0

地方自治法第199条第4項の規定による平成16年度定期監査 を実施したので、同条第9項の規定により次のとおり結果を

**2**3

同

5463

関係諸帳簿及び証書類を照合すると にのっとってなされていたかに留意し、 地方公営企業法第3条の規定の趣旨 7箇所を抽出して実地監査を実施し 員から説明を受けて実施しました。 ともに関係資料の提出を求め、関係職 治法第2条第14項及び第15項並びに 適正かつ効率的に行われたか、地方自 務及び事業の執行が法令等に適合し、 なお、建設工事現場監査については、

# (2) 主な留意事項

か常に意を用い、事業の執行に遺憾の

と認められました。 むね適正で所期の成果を収めたもの たが逐年改善のあとが認められ、おお 改善を要するものが見受けられまし

促してきましたが、全庁的に共通する 主な指摘事項等は次のとおりです。 べき事項等は、その都度留意、改善を なお、事務処理上、留意又は改善す

# (1) 主な指摘事項

じないよう、厳格で適正な事務処理を ともに「債権者」や「金額」に誤りが生 の支払遅延防止等に関する法律」や 要望します。 「契約書」等の支払日等を遵守すると ア 支払事務においては、「政府契約

ますので、適正な事務処理を要望しま 記入のない事例等が多数見受けられ 本で必須条件であるにもかかわらず 書等の日付については、事務処理の基 イ<br />
請求書、契約書、完了届、見積

に基づく業務が完全に実施されている ア 各種委託業務について、委託契約

> 適正かどうか十分精査し、 検査、指導監督等が十分行われていな 業委託等においては、委託料の積算、 振興事業団等)への施設管理委託、事 議会、体育協会、テレコム・ユー、地域 補助や出資している団体(社会福祉協 につながるよう要望します。特に市が い事例が見受けられますので改善を ないよう配意するとともに、委託料が 経費節減

行うべきものですので、会計事務につ ます。これらの事務は本来団体自らが 計事務を行っている事例も見受けられ には補助金等を交付している団体の会 行っている事例が多数見受けられ、中 います。 いては市の職員が行わないよう配慮願 イ 任意団体等の事務を市の職員が

期間(4月と5月)は、現金主義の場合 することが不可能な場合に設けられ 日までに現金の収入・支出事務を完了 権(歳入)・債務(歳出)について3月31 の特例で、3月31日までに発生した債 ている猶予期間です。本来特殊な場合 ウ 国や地方公共団体等の出納整理

> 支出事務が終了しなければなりませ 処理が行われていますので、事前準備 んが、5月になってもなお大量の事務 を除き、概ね4月中には現金の収入・ 整えられるよう要望します を行うなど効率的な事務処理体制を

市においては、市税収入の落ち込みに 自立に向けた行財政改革の努力が試 の改革を進め国、地方の歳出抑制を は激減しています。更に国は三位一体 ので、公共事業等の投資に使える財源 支出 (繰出金) は増加傾向にあります 費(借入金の元利支払)や特別会計への される重要な時期を迎えています。 図っていますので、地方は地方なりに より自主財源が減少する一方で公債 以上が監査結果の概要ですが、上田

市政発展と市民福祉の増進に努力さ 歳入歳出構造の抜本的な改革を進め、 直し、合理化、委託化など従来にない の確保を図るとともに、事務事業の見 力化を損なわないよう一層自主財源 れるよう要望します。 行財政改革にあたっては、財政の弾





遠き空より季節は移る

小

牧

宮島

正

「晨星落落」静かに行かむに気なりし俤しのぶ同級会

逝

秋 0

別

れの雲のたむろして

坂 年 成

選

矢島 渚 男

煽てられ糠漬け床の長ばなし

腰のばし秋風鯉の

如

吸

化粧台最後の一刷毛決まる顔 無駄口を挟んだ後の間の悪さ

みすず台北

辺

志子

老いの肩知ってかトンボ羽根鎮め 日の丸が拉致問題に腰くだけ

伊勢山

平 林

豊

緑が丘北

小宮山町子

新調の服に纏

わる義理

0

風

玉

分

選

電球を取り替えてみる秋の暮 赤のまますっくと立ちて荒れ畑 冬めくや腹式呼吸とシャンソンと 鴨来たるあけくれの歌携えて 吾 ああ無月だんごの前に孫といる は有機物のかたまり柿たわ わ 八木沢 玉 上 下房山 千 中 分 沢 ш 野 田中 工藤じゅん 本木 せつ 稲田まゆみ 秋山千枝子 久 子

馬子唄の聞こえくるがに地蔵峠

に松代

南は真田

矢

沢

青木

杏生

前にも後にも誰にも逢はず

富士山

西澤満智子

い夢あなたをさがして紅葉みち

透き通り亡き母想ふ が庭の紫式部秋

手

塚

柳町もと子

0

収穫の済みし田圃に切藁が喜寿と金婚迎えし今は

たまさかの度忘れ認め助け 重き職務の肩の荷おろす 金木犀夕焼色に香りたち

合う

中

野

竹内

健美

富士山

室賀

文江

袖に散りきて秋の香残る

須

Ш

手塚喜代子

夜更けて救急車の音に目覚めたり

遺影と話す今日のでき事

中

野

若林

貞子

い雨のひがな一日降りしきり

赤とんぼ日毎弱りて風に舞う 無用の民かピラカンサスの無用の実越 戸 寺僧のひとくべ足して落葉掃く 秋祭宵の綿飴賑はへり 球根植う花の咲くころ楽しみに 野ぼたんの濃紫吾も羽織りたし 濃霧分け牧場の牛を積み出す 噴煙の遠き浅間や紫宛咲く 一匹の蟻も踏めない重き足 農学部渡り廊下に柿の影 稲架長し足だけ見える子等の列 常磐城 みすず台 保 築 /]\ 神 生 みすず台 野 地 泉 羽生田めぐ美 増 田 倉澤 竹内 斎藤やす子 木村 春原 竹内由美子 笹木みつ子 清水ゆき子 宗光 昭夫 シモ 芳子 征

今月の投稿作品 (9月24日~10月22日到着分)

子等はすくいて黄葉かけ合う 敷きつめし落葉の上に落葉降り

上常田

岩佐かめよ

選者吟

火山

灰ほのかにまじへ秋気澄む

の空気に溶けて納まる

愛宕町

中井比奈江

色に暖簾を替へてクッションも

が身を重ね眠られずゐる

松尾町

大石

冶

語りしは戸隠鬼女の紅葉にて

刀に受けしせん光は雷か

本木

せつ

むなくも杖つき背を曲げ歩みくれば刈に受けしせん光は雷か 中 野

、菊安らぐ院の窓口

緑ヶ丘西

宮澤

幸穂

短歌… 88 首 俳句… 139 句 川柳… 121 句 計… 348 作品

#### 2月号の投稿方法

はがき又ははがきサイズの紙に、①短 歌・俳句・川柳の別②氏名(ふりがな) ③自治会名④電話番号を記入のうえ、12 月23日(木) 必着で上田市教育委員会 「広報うえだ」係(〒386-0025 上田市天 神 2-4-74) へ。はがきサイズの紙の場合 は直接教育委員会のポストへ

短歌・俳句・川柳ごとに別のはがきで 投稿してください。

なお、音声版の広報うえだを作成してお りますので、お手数をおかけして申し訳 ありませんが、氏名・作品内の漢字には 必ずふりがなをつけていただきますよう お願いいたします。

# 雨 降るな罹災の涙乾く迄

今日もかと街角からの

同じ

台風も浅間を避けて通り過ぎ 片想い九月の雨は冷たくて 諭すはず例え話が通じない

下吉田 富士山 小井田

憲雄

稲田まゆみ 丸山

彦のよう繰り返し

気丈夫に青春気取る丸い腰

あれこれと思い悩ます秋の 万華鏡一人芝居をしてみせる

月

松井

律子

佐藤たかこ

白鷺が増えて飛来の池のどか

舞 岩 長 中 城 大

田 下 島 村 北

中村ひろこ 長谷川明美

宮下

道順

西沢満智子

長身の子に説教が背伸びして 柿の実を熊が横どる故里の庭

樋口 山崎

清美 初子

者吟

柳

71]

臣 川 南

月

選

## 田 市 功 績 者 表 章ジ 文

11月16日(火)、上田市功績者表彰式が行われ、次の3人の方が受賞されました。 (敬称略・五十音順

# ■自治功績

■産業功績

16 人

(66歳・丸堀町

實 (60歳·愛宕町)

## 赤羽福次郎 |教育・文化功績(9人) (72歳·諏訪形

黒澤 池田 大津賀睦子 正治 (75歳·岩門) 81歳·上堀) 60歳·三好町

小林英次郎 88歳·御所) 84歳・中常田

田玉

山 福極 井 (60歳・塩田新町) (75歳・千曲町) 80歳·東京都杉並区

## 忠美 幸男 一往

64歳·秋和 64歳·南天神町 62歳·御所

幸雄 康雄 進 63歳·諏訪形 70歳・上本郷 79歳・上本郷 65歳・新田

昌子 正恭 茂 71歳·柳沢 62歳·奈良尾 71歳·新田) 65歳·西前山

佐藤 小山 小林

62歳・川辺町 62歳·長入) 60歳·秋和

中澤

田邉廣太郎

尚明

67歳·築地



堀内

長谷川芽生

(60歳·御所) (73歳·秋和

**高野利一郎** 

秀雄

50歳·浦野

金子

(75歳・赤坂)

春日テル子

岡田むつ江

(75歳・下之条 65歳・岩下

68歳·桜台

社会功績

宮下 宮下

(75歳・上房山

(65歳・上房山) 62歳·上本郷

(76歳·下紺屋町





# りんごと一緒に届いた

あなたの

りんごが送られてきたということで、 思いますが、私のほうはおかげさまで にありがとうございました。 計においしくいただきました。本当 温かさや気持ちがこもっていたので余 りんごでした。その味もですが、人の 私どももいただきました。おいしい す。先日、姉妹都市である上田市から、 ほぼ日常の生活を取り戻しておりま 生活を送られている方もおられると 体験したひと月でした。まだ大変な の生活を送れることのすばらしさを 週間で1か月がたちます。当たり前 ろしさを体験しました。またあと1 た。テレビで放送していた以上の恐 存知のように大変な水害でし は兵庫県出石町の住民です。ご

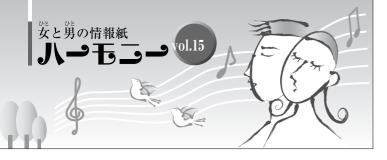
よりを募集しています。 11-16 上田市秘書課内 広報うえだ「お |宛て先:〒38-8601 上田市大手1-このコーナーでは、皆さんからのおた

(11月14日・兵庫県出石町の方から)

構です。

たよりBOX」係へ。ペンネームでも結

待ってます。



今回のハーモニーは、「輝いて働く女性 | をテーマに、第 一回男女共同参画推進事業者表彰で受賞された、\*「社会 保険労務士法人 コーチジャパンヤマザキ」で働く女性を 訪ねました。

\*経営戦略指導や業務拡大など、社会保険労務士事務 所の枠を越えたコンサルティングを展開しています。

#### 「自分の生き方にあった仕事の位置づけを」



渋沢 千絵さん

一仕事の楽しさはどんなところですか。

少人数でさまざまな業務を扱う仕 事なので、求められることはたくさん あります。法律や制度は変わるので、 自分から学んでいかなければなりま せん。プレッシャーはありますがやり がいがあります。私は現在入社6年 目なのですが、「社会人としての生活 に慣れる」「仕事に慣れる」というステ

ップを踏んで、「仕事の中で自分がやりたいこと」を考えられ るようになってきました。

一仕事を継続していくために、心掛けていることはありますか。 仕事に慣れてくると甘えの気持ちが出てきます。そんなと きは初心を忘れないように気を引き締めます。相手の企業 の方からご指摘を受けたときも気が引き締まります。

―家事と仕事の両立はどのようにしていますか。 はじめは家事がストレスでしたが、私の帰りが遅いときに

> きこ 0)

活 オ る だ

か

لح

は夫が家事をすませておいてくれるなど、サポートをしてく れるようになったので助かっています。結婚を通じて、共同 生活をどうしたらに円滑に送れるのかも勉強になりました。

#### ―仕事をする中で、女性であるために男性とは異なる扱い を受けたとか、不快な思いをしたといったことはないですか。

そういったことはありません。仕事の中では男女の違いは ないと思います。ただ、子育てをするようになると女性は家 庭内でしっかりしなければならないこと、やるべきことが増 えるので、それにあわせて仕事を抑える必要がでてくるか もしれません。その点が男性との違いだと思います。

一ありがとうございました。最後に働く女性へのメッセージ をお願いします。

人それぞれの働き方があるので、自分の望む働き方がで きれば幸せだと思います。その点からしても、子育てや介護 があるときにパートで勤務するのか、フルタイムで働き続ける のかなど、どういう働き方をするかという選択肢があること はとてもありがたいことだと思っています。仕事は人生の中 の一部のこと。自分の生き方に合うように仕事の位置づけを していけばよいのではないでしょうか。

とても明るくお話される中に、力強さとしんの強さを感じ ました。

いきいきと働くためには職場の協力と、「自分がどう生き たいのか | を大切することも不可欠なのですね。

#### 【訂正とお詫び】

む子どもたち

ミュニケーション

不足

E

原

ムなどの

普及によるコ

[でありましょう。

配

置

7

13 

な

前回のハーモニー特集号中の『自治会役員』は『自治会 から選出された役員』、『社会福祉推進委員』は『福祉推 進委員』です。訂正しお詫びいたします。

男女共同参画課 ☎ 23·5245 FAX 25·4100

どものころには、 47 見られなかった現象 引きこも ても発生 病に追いやられています。 る中で、子どもたちが心の 発生 ば、 不登 人、 で発生しています。 子どもの育つ環境が 嫌 刻 本 然との関わり 家庭の教育力や地 市に 3 で、 い)の実態は、 比率は、 昨 一校、 中 平 他市町 · 学 生 年度の不登校 (学 一割合 お りなど、 いじめ、 かいても を大きく では、 が高く、 0 118 村 が低下す 小学生 あまり と比 状況 私 64 虐待、 発生 Ė %で が が子 例 は 全 ベ

もを減 感じ 家庭 ます 大い 方を受け入れ 導が欠かせません。 h 人に が Ρ のきめ細 相 出 丰 ラ・ 年 今 0 市 積極 訪 ・ラと輝 -齢を問 てい をたくさんつくって、 0 あ 0 が 談員や専門員を 教 中 ゃ 今人 法人侍学 いらすに 問 るの 子ども に、 学 育委員会で なってく 、ます。 や 体 的 校、 たく幼 見習うべ の皆さん わず心 で は 制も整える に か 地域 れておら · な対 は、 り病む子 は 対 n 年 ち 袁 応 な まず 期 るこ 「スク 0) は、 病 L が 応

ħ

h

皆

さ

は ど 市長の No.19

> きれ 学校

ないことが、

びがその

変化

に対応し

一下してきていることや、

団

生

活

この

耐

性

能

力

因

かと思

わ

ます 大きな

が

子

化

や昨今の

テレビ

き現状です っています。 増 これら不登 加 は、 子どもた 実に憂慮す P 5 じ

を

っています。

0)

思

## 税制改正について、お知らせします。

市県民税について、17年度の課税分からいくつかの改正が行われます。 そのうち主なものを紹介します。

- ①配偶者特別控除制度が縮小されます。
- ②妻の均等割非課税制度が廃止されます。
- ①配偶者特別控除制度は、配偶者の所得が一定額以下のときに、納税者本人が控除を受けられるというものです。 配偶者控除と合わせて、現在は下の表のようになっていますが、来年度課税分から網掛けの部分が廃止されます。 対象となるのは、配偶者の所得が38万円未満(パートの場合など、給与収入でいうと103万円未満)の方です。

#### 所得と控除の関係

		本人の控除	額(万円)	控除額合	計(万円)
配偶者の	パート収入	配偶者	特別	16 年度まで	17 年度から
	75万円未満	33	33	66	33
75 万円以上	80 万円未満	33	28	61	33
80	85	33	23	56	33
85	90	33	18	51	33
90	95	33	13	46	33
95	100	33	8	41	33
100	103	33	3	36	33
	103万円	33	_	33	33
103 万円超	110万円未満		33	33	33
110 万円以上	115 万円未満		31	31	31
115	120	_	26	26	26
120	125	_	21	21	21
125	130		16	16	16
130	135	_	11	11	11
135	140		6	6	6
140	141	_	3	3	3
	141 万円以上	_	_	_	_

②市県民税には、均等割 という部分があります (年額 4,000 円)。

みなさんに広く薄く負担いただくのが基本ですが、特例として、夫が納めていれば同じ市内にいる妻は納める 必要がありませんでした。

この特例が来年度から段階的に廃止され、均等割が課税されます。

#### 対象

夫にも妻自身にも、基準(※)を超える収入がある者



	夫	妻
16 年度まで	4,000 円	0 円
17 年度	4,000 円	2,000 円
18 年度から	4,000 円	4,000 円

※年齢や扶養親族数により異なります。

例えば、扶養親族なしで給与収入のみの場合は965,000円 (収入額が基準を下回っている方に、均等割の負担はありません。)

今回紹介したものが当てはまらない場合もありますので、詳しくは税務課市民税係へお問い合わせください。 問合せ 税務課市民税係 IIL 23 ・ 5115

#### 各施設イベント案内



#### メディアランド UEDA

**☎** 39·1000 / FAX 39·1010 〒 386-1211 下之郷 812-1 URL http://www. umic. ueda. nagano. jp/

#### ■ビデオ上映会

日時 毎週土日 13:30 ~ (5作品で約70分の上映を2回行います。) **定員** 200 人 (事前申込み不要)

料金 無料

※イベント等により上映がない場合 もあります。

#### ■クリスマスイベント

[St. Media Xmas 2004]

**テーマ** 「めざせ○チロー! メディア殿堂入り」

**日時** 12月18日(土) · 19日(日) 10:00∼16:00



#### 内容 【ゲーム大会】

「ポケモンファイナルバトル 2004 〜勝チローを目指せ!〜|

ルビー&サファイアからエメラルド バージョンで行うポケモン大会!

- ·18日生) 10:00~12:00 予選
- ·19日(日) 10:00~12:00 敗者復活戦
- // 13:00~16:00 本選

#### 【サンタ商店】

○チローに続け 掘り出し物を見つ けよう

·18日出~19日(日) 終日

#### 【作ってみよう あなたの2005年の カレンダー】

- · 18 日生 12:00 ~ 15:00
- ·19日(日) 10:00~15:00 参加費 100円

#### 【クラフト(手作り体験)】 【映画上映会】

「森は生きている」「雪の女王」

・18日生 10:00~12:00 【クロスマスデジタルアートグラン

#### 【クリスマスデジタルアートグランプ リ表彰式】

·18日生 15:00~



#### Region Plaza 上田創造館

☎ 23·1111 / FAX 24·4100 〒 386-1102 上田原 1640

URL http://www. area. ueda. nagano. jp/sozokan/

#### ■冬の星座さがし

日時 12月11日出 10:00~11:00 内容 冬の星座と星座にまつわる神 話について学びます。

参加料 無料

#### ■星空観望会

**日時** 12月11日出 19:00~20:30 **内容** 秋から冬にかけての星座を観察 します。暖かい服装でお越しください。

参加料 無料

#### ■第18回 上小地域 小中学校児童生徒作品展

**期間** 12月11日出~平成17年1月 10日例 9:00~17:00

入場料 無料

展示作品 絵画:書道:立体作品

#### ■凧展

**期間** 12月24日 金~平成17年1月 13日 休

展示作品 信州上田常田凧保存会及び 築地凧クラブよりご協力いただいた凧等

### 上田情報ライブラリー

☎ 29·0210 / 図 29·0211 〒386-0025 天神 1-8-1 上田駅前ビルパレオ 4 階 URL http://www.city.ueda.nagano.jp/toshokan/jlibname.htm

#### ■社会教育活性化21世紀プラン事業

~青年のキャリアアップ支援講座~ 自分・仕事・生き方・再発見!

#### ○フライデーセミナー

開催日	内容	講師等		
第1回 12月3日金	「自分・仕事・生き方・再発見!」 趣旨説明・セミナーの計画・課題 図書紹介・オリエンテーション等	ジョブカフェ信州 新津利通さん、 長野大学・侍学園 STAFF		
第2回 12月10日金	「職業興味検査をやってみませんか?」~あなたに合った仕事探してみませんか~	産業カウンセラー キャリアコンサルタント 小林 郁朗さん		
第3回 12月17日金				
第4回 1月7日 <b>金</b>	「挨拶、言葉遣い、マナーの基本を学ぶ」 〜コント 常識と行動のズレ〜コミュ ニケーションスキルを身につける実習	マナー・インストラクター 花岡 留里子さん		
第5回 1月14日金	市内企業に働く若者			

時 間 18:00~19:30

会場 セミナールーム

受講料 無料

問合せ 上田情報ライブラリー

#### ○カウンセリング

仕事選択についてのカウンセリングが受けられます。 産業カウンセラー、キャリア・コンサルタントが個人 に合わせた職業選択の方法を丁寧に相談にのります。 保護者からの相談にも応じます。

**開催日** 12月18日(土)、1月22日(土)、2月19日(土)、3月19日(土)

時 間 13:00~17:00 (1人50分の相談時間)

場 所 ゲストルーム

相談料 無料

**申込み** 上田情報ライブラリーへ電話でお申込みください。

#### ■企画展「もっと知って!! ユネスコ活動」

ユネスコの活動を身近に感じ、知っていただくために、世界遺産の紹介、ユネスコ世界寺子屋運動、海王丸・団体海洋教室(上田地域の子どもたちが海のすばらしさを体感し、多くの友と友情の一夜を過ごすイベント)の様子などをパネル、写真、ビデオ等で紹介します。

日 時 12月11日出·12日□ 10:00~18:00 入場料 無 料

#### イベント

#### 室賀温泉ささらの湯 「餅つき体験」「しめ飾り作り」

室智温泉ささらの湯 ☎31.1126

日時 12月23日休 11:00~13:00

会場 室賀温泉ささらの湯

内容 杵と臼を使った昔ながらの餅 つきと、しめ飾り作りを体験 してみませんか。つきたての お餅の無料配布も行います。

参加料 無料

その他 23 日は休まず営業します。

#### 母と子の集い \*クリスマス会、

乳児院 ☎/27.4408

日時 12月17日金 9:30~

**会場** 乳児院(常磐城 5-6-39)

対象 8ヶ月~24ヶ月児と保護者

定員 先着 15 組

申込み 12月11日(出、12日(日)の 8:30 から 11:00 までに電話で乳 児院へ

#### 【AREC プラザリレー講演会

上田市産学官連携支援施設(岡田) ☎21·4377 Marec@asatech.or.jp

日時 12月17日金 15:00~17:00 会場 信大繊維学部 総合研究棟 7階 テーマ/講師

- ・ゲル化剤の開発と実用化に向け て/英謙二さん (信州大学大学院教授)
- ・新しい耐熱エンプラの合成とリサ イクルプロセス/小柳津研一さん (東京理科大学助教授)

参加料 無料 定員 80人

申込み AREC 岡田へ

#### 信田さよ子さん講演会

日本公文教育研究会長野事務局 **☎** 026·228·0736

日時 12月12日(日) 10:30~12:00 会場 上田市文化会館

演題 「子どもが親を選べたら~21 世紀の親子を見つめ直す~|

入場料 無料

#### 講座・教室

#### 起業家育成セミナー(第2回)

信州大学SVBL 担当 岡田・堀 ☎ 21.4377 

☐ svbl@asatech.or.ip

日時 12月14日(火) 15:00~16:30 交流会: 16:30~18:00

会場 信大繊維学部内上田市産学官 連携支援施設(AREC)4階

内容 「起業準備段階におけるビジネ スプランの作成とスタートアップの ポイント

#### 講師

- ・田中幹夫さん (朝日税理士法人・税理士)
- ・小林藤子さん (朝日税理士法人/中小企業診断士)
- ・岡田基幸さん (ARECプラザ/工学博士・イ ンキュベーションマネージャー)

参加料 無料(交流会は 1,000 円) 定員 40人

申込み 信州大学 SVBL へ

#### 就職術講座 「サービス業就職コース」

就職術講座総合受付センター

**☎** 0263·27·8250

**M** 0263·29·2608

日程 12月14日(火・16日(木・ 18 日(土) · 19 日(日)

場所 ト田勤労者福祉センター

内容 サービススタッフとしての知 識・要件、対人技能、職務経歴書の 作成指導、面接訓練

対象 求職者、技術専門校訓練生

定員 15人

受講料 無料 (テキスト代含む) その他

主催 長野県産業活性化・雇用創出 推進局

#### ▋後期エンパワーメント講座

市民プラザ・ゆう ☎ 27.2988

日程・内容 下表のとおり

対象 上田市存住在勤者 (学生除く) 会場 市民プラザ・ゆう

**申込み** 12月14日 (以に市民プラ ザ・ゆうへ

尾の講座 14:00~ 夜の講座 18:30~ 託児あり

☆毎月第 1・3 金曜日に託児室を 1 日開放しています。お子さんと遊び にきませんか。

参加

勤

務す

る

35

#### 後期エンパワーメント講座 受講料 講 座 名 日 時 曜日 定員 (材料費込み) ビーズの小物作り講座 全3回 1/15 - 22 - 29 (±) 20人 1,800円 (指輪、ネックレス、携帯ストラップ) 10:00~12:00 チョットおしゃれに鍋料理 全5回 1/13.27, 2/10.24, (木) 20人 4,000円 (鶏肉のイタリアン鍋・キムチ鍋・豆乳鍋他) 3/10 18:30~20:30 1/11.18.25. 2,400 円 福祉住環境コーディネーター 2/1.8.15.22 テキスト (4,200円) (火) 25人 3/1.8.15.22.30 (水) 2級取得準備講座 全12回 $19:00 \sim 21:00$ は各自購入

講座名	曜日	回数	開始日	開始時間	定員	受講料	材料費等
料理	(月)	10回	1/17~	18:30~	18人	2,000円	材料費 5,000 円程度 (10 回分)
料理	(火)	10回	1/18~	18:30~	18人	2,000円	材料費 5,000 円程度 (10 回分)
料理	(JK)	10回	1/19~	18:45~	18人	2,000円	材料費 5,000 円程度 (10 回分)
エアロビクス	(JK)	10回	1/12~	19:00~	25人	2,000円	運動のできる服装、室内用運動靴
レクダンス	(JK)	10回	1/19~	19:30~	20人	2,000円	運動のできる服装
ハングル	(木)	10回	1/13~	19:00~	15人	2,000円	筆記具
パソコン (中級)	(木)	10回	1/13~	19:00~	14人	2,000円	テキスト代 2,100 円程度
手 話	(木)	6回	1/13~	19:00~	15人	1,200円	筆記具
そば打ち	(木)	4 🛛	1/13~	18:30~	9人	800円	材料費 1,000円(4回分)他
ジャズダンス	(金)	10回	1/14~	19:00~	20人	2,000円	運動のできる服装、Hip-hop
社交ダンス	(金)	10回	1/14~	19:30~	20人	2,000円	運動 (ダンス) のできる服装、室内用靴
おせち料理	(月)	1 🗆	12/20	18:30~	18人	200円	材料費 1,000円
おせち料理	(火)	1 🗆	12/21	18:30~	18人	200円	材料費 1,000円
おやつ (ケーキ) 作り	(大)	1 🗆	12/22	19:00~	18人	200円	材料費 1,000円

5 12 申 21 月 込 事業所等に えてお (消防本部前) み 15 勤労青少年ホ 日 申 に勤労青少年 (水) し込みくださ 前 ス受講料を添 のでは の12:30

勤 労青少年ホーム · 月開 労 講 小 座 参加 22 7 1 1 7 木 者

#### 講座・教室

#### 正月用生花講習会 (視覚障害者の方対象)

点字図書館 ☎ 22.1975

日時 12月27日(月) 10:30~13:00 会場 上田点字図書館

内容 教材は和風と洋風の二種類で す。初めての方もお気軽にご参加く ださい。

受講料 無料

**持ち物** 花器、はさみ(お持ちの方) 定員 10人

図書館へ

その他 送迎をご希望の方はその旨 お申し出ください。

#### お知らせ

#### 中小企業退職金共済掛金 補助交付申請を

商丁課労政係 ☎ 23.5395

中小企業退職金共済制度および特定 業種退職金共済制度は、国の援助を 受けて運営されており、従業員が退職 した時は独立行政法人勤労者退職金 共済機構から退職金が支払われます。 市では、この制度に加入されている 事業主の皆さんに、新規加入者の掛 金の一部を補助しています。

該当される場合は、次により申請し てください。

対象者 平成 13年2月以降新規加 入した従業員の掛金を平成 16年1 月から 12 月まで納付した事業主 申請期間 平成17年1月4日火か ら20日休までに商工課労政係へ申 請してください。

その他 市税に滞納のある事業主は 補助を受けられません。

#### スペシャルオリンピックス上田市 【支援実行委員会設置のお知らせ

上田市支援実行委員会 ☎ 23·5173

SO冬季世界大会を上田市として支 援することを目的として、上田市支 援実行委員会事務局が上田市ふれあ い福祉センター内に設置されました。 SO冬季世界大会に関するお問い合 わせは、事務局へお願いします。

また、当事務局および市役所内に SO 冬季世界大会の募金箱を設置しまし た。知的発達障害のある人たちの自立 と社会参加を目指す国際的なスポー ツ大会開催にご援助をお願いします。

#### 自動車リサイクル法が スタートします!

自動車リサイクルシステムコンタクトセンター **☎** 03·5673·7396

平成17年1月1日から自動車リサ イクル法がスタートします。

自動車所有者は、①リサイクル料金の 支払い、②使用済自動車の引取業者 への引渡し、が義務付けられます 【①リサイクル料金の支払い】

- ・原則新車購入時に
- ・既にお持ちの車については、次回 の車検時までに。廃車する場合は 廃車時に。

#### 【②引取業者への引渡し】

使用済となった自動車は、自治体 (長野県) に登録された引取業者に引 渡していただきます。

#### ■毎月26日は市内4銭湯無料開放

生活環境課 ☎ 23.5120

「ふれあいの場」としての銭湯の良さ

を見直し、多くの皆さんに利用して いただくため、毎月26日(ふろの日) は市内にある4軒の銭湯を入浴料金 無料で開放しています。おおぜいの 皆さんでお出かけください。ふろの 日以外の利用もお待ちしています。

#### ■市内 4 銭湯

宮桜の湯		)湯	常田 3-14-3	<b>☎</b> 22·5678
浮t	<u></u> υσ	)湯	中央西 1-13-24	<b>☎</b> 22·6532
柳	の	湯	中央 4-10-1	<b>☎</b> 22·2986
竹	の	湯	中央 3-1-3	<b>☎</b> 22·2557

#### 市民の森スケート場オープン ~12月18日生は入場無料

体育課 ☎ 23.5105

**営業期間** 12月18日出~来年2 月13日(12月31日金・1月 1 日(土)は休業)

営業時間 9:00~16:30 料金 大人 750 円、中学生以下・ 付添人300円、未就学児無料 貸靴料金 1人1回300円

#### 談 相

#### 【エイズ・性感染症の相談・検査

上田保健所 ☎ 25.7148

12月1日) は国連エイズ合同計画 が提唱する「世界エイズデー」です。 上田保健所では、随時性感染症の健 康相談および血液検査を行っていま す。匿名で相談ができますので、お 気軽にご相談ください。

日程 月~金曜日(祝祭日除く)  $8:30 \sim 17:15$ 

会場 上田保健所 2階

内容 保健師によるエイズ・性感染 症の健康相談および血液検査等

費用 原則無料

月日	ごみ収集	クリーンセンター 受け入れ
12月29日(水)	通常どおり	通常どおり
12月30日(株)	通常どおり	通常どおり
12月31日金	休み	休み
1月1日(土)	休み	休み
1月2日(日)	休み	休み
1月3日(月)	休み	休み
1月4日火以降	通常どおり	通常どおり

とな 出出まの西ご 過ごせるよう、 Hしください。 で他地み 方の の 区集 の間には午 は前午8 [厳守 へは jレ -前8時 で、 守 が年始 田

翌表の及年 廃棄物対策課☎2·0666 39ます。 30とおり12 30とおり12 30でとおり12 とけ入:上田ク 間 につい (月) 月 まで 31 の センン 休 (金) タ収

坂の

#### ト下水道局から

#### あなたの水道にも防寒をして ください

上下水道局営業課 ☎ 22.1313 上水道課 ☎23.5434

水道が凍結する季節になりました。 凍結防止をして、冬の寒さから水道 管を守りましょう。

#### ■破裂・凍りやすいところ

- ①北側にある水道管
- ②風当たりの強いところにある 水道管
- ③水道管が露出しているところ
- ④屋外にある水道

#### ■凍って水が出ないとき

蛇口、立ち上がり、メーターの 順にタオルか布をかけ、ゆっくり お湯をかけて溶かしてください。

#### ■水道の凍結を防ぐには

- ①メーターボックス内の保温(ぼ ろ布、発泡スチロールなどを入 れたビニール袋3~4袋を、 メーターを包むように入れる)
- ②不凍栓は毎日忘れずに閉める
- ③電熱帯のコンセントを忘れずに 入れる
- ④立ち上がり管や蛇口に保温材・ 凍結防止帯を巻く。

#### ■破裂して水が出たら

立ち上がり下の不凍栓かメータ ーボックス内の止水栓で水を止め てください。止まらないときは、破 裂か所に布かテープを巻き応急処 置をして、指定工事店へ修理の依頼 をしてください。

宅地内の修理費は、個人負担に なります。メーターの破損も同様 ですのでご注意ください。

#### ■メーターボックスの上に物を置か ないで!

水道の検針は2か月に一度行っ ています。水道メーターが入って いるボックスの上には車や物を置 かないようにお願いします。

#### 下水道 ワンポイントアドバイス

営業課給排水係 **☎** 23·8243 下水道課指導維持係 ☎ 23·5128

- Q) 今まで下水道を使っていま したが、建物を取り壊して駐車 場にする予定です。何か注意す ることはありますか。
- A) 各家庭には下水道本管と排 水設備をつなぐ取付管が出てい ます。建物の取り壊し工事をす る時には、取り壊し業者や下水 道指定工事店と相談して、土砂 等の流入防止のためのキャップ 止めをしてください。キャップ 止めをしないと、土砂・地下 水・雨水が下水道本管へ流入し てしまいます。

このように異物等が流入する と下水道処理場にとって、処理 工程上大きな負担になってしま います。

#### 【下水道課からのお願い】

先月の台風の時には、下水 道管へ雨水等が流入し、一部 でマンホールからあふれまし た。皆様のお宅のマス等が破 損している場合は修復をお願 いします。

#### ただいま、市税等の 年末収納特別対策実施中

『納税は すみよい社会をつくるため』 (市内中学校の納税標語から)

収納対策本部(収税課) ☎23.5117

市民の皆さんに納めていただいて いる市税や使用料などは、市民の生 活や社会を維持し発展させていくため のさまざまな行政活動を行う上でとて も大切な財源です。

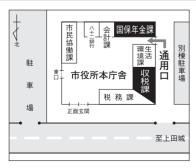
特に納税については、国民の三大 義務の一つとされており、税金などを 滞納することは、社会のルール違反で、 到底許されるものではありません。悪 質な滞納は、きちんと納付している皆 さんの負担を増やしていることにもな ります。

現在、市税や国民健康保険税、介 護保険料、保育料、住宅使用料、上下 水道料などの滞納整理のため、係長 以上の職員を中心に休日や夜間など に滞納者字を訪問したり、電話による 催促を行うなど年末収納特別対策を 実施しています。

市税の平成 15 年度末滞納額は、16 億1千万円余と膨大な金額になって おり、一部の滞納者により本来市民の 皆さんのために行政サービスとして活 用できる財源が滞っています。この滞 納額の縮減は、市の重要課題の一つ

このため、滞納者に対しては差押な ど滞納処分を強化したり、訴訟の提起 や補助金等の一部について申請を制 限するなど厳しく対応しています。こ れは、あくまで納付の公平性を確保し 健全な財政運営を行うためのもので すのでご理解をお願いします。

今後も納期限までの納付と「便利で安 全な口座振替の推進 | にご協力をお願 いします。



さお、 休平 からお入りください。 が日は、一日の午の 午後6時30

午 25 12 休 前 日 日 窓 日 (日) 窓 28 間 時 30 日 窓 時30分~午後5時15公子後5時15公子 П :: 12 分ま 1火までの  $\Box$ : 12 (日) (土) 月 月 苸 29 19 11 日外の 白 日 日 午 (月) (日) (土)

国民健 舎 税 (市役所本庁舎 は 康保険税は国 階 収 税 課 市 1 役 階 所

談も 口の税 は 夜 できますの 納付のほ ます 日納

#### 各ホールイベント案内

深手合竹荒浅横町塚葉下井野谷 新鍛浦 丘入畑田郷組田町野 歪北田 66 78 82 92 95 89 85 93 84 27 86 77

月届出分・ 福

武田 大田袈裟知 ボ田 文彦 國 昭 大田袈裟知 田田木山塚 男實よ美 下 学 緑 大 伊 五 五 大 鈴 材 下 上 小 大 常 神 浦 塩 海 が 日 勢 木 屋 賀 泉 町 町 畑 野 尻 南 丘 木 山 加 加 屋 子 町 畑 野 97 58 85 60 69 94 96 70 78 57 87 91 79 83 82 72 81

四中竹萩齋間市塩渡佐西電澤沢野藤宮川入邉藤澤 く元い壽宣俊秀光 亨更め延と次子男直江傅吉 

 大中
 上北長新生岩下本華

 長新生岩下本華
 北天神町島山

 大中
 上塩原

 大中
 北京神町島山

 大中
 北京神町島山

 81 70 96 81 93 70 87 74 71 86 88 72 77 82 91 88 86

> 荒井 林田田野 畑 上 金 越 染 室 田 井 戸 屋 71 86 80 88 90 89 84 92 70 76 86 56 89 81 81

#### 上田市文化会館

#### ■材木町 1-2-3 ☎ 22-0760

とき	催し	開演	入場	問 合 せ
12/4(土) 5(日)			有料	NPO法人上田演劇塾 ☎ 26・7300
12/ 9休	歌舞劇団田楽座 公演	19:00	有料	にぎわい縁の会 ☎ 090 · 2520 · 7863
12/12(日)	信田さよ子さん 講演会	10:30	無料	公文教育研究会 ☎ 026 · 228 · 0736
12/19(日)	上田子ども劇場 鑑賞例会	13:30	会員券	上田子ども劇場 ☎ 27・4756
12/25(土)	ふれあい コンサート	13:30	有料	生涯学習課 ☎ 23·5102

#### 上田市民会館

#### ■二の丸 1-2 ☎ 22-0762

٢	き	催しし	開演	入場	問 合 せ
12/	5(日)	「エイブル 2」 上映会	14:00	無料	福祉課 ☎ 22・4100
12/1	12(日)	ポップスコンサー ト 2004	14:00	有料	上田市民吹奏楽団 ☎ 22・0170

#### ●トラブル 110番 ●

【生活環境課 ☎23.5120】

日時 12月17日金 10:00~17:00

悪質商法・訪問販売・電話勧誘トラブル に関する相談は

**☎** 026 · 232 · 7501

クレジット・サラ金・ヤミ金融 に関する相談は

**☎** 026 · 232 · 7502

主 催 長野県司法書士会・長野県青年司法書士協議会

## こんにちは (18)ボランティアセンターです

#### 新潟中越地震に広がった支援の輪

10月23日の地震災害直後の25日に上田市社協ボラン ティアセンターでは「新潟中越地震ボランティア受付」窓口 と募金箱を設置しました。開設1週間で70件を超す問 合せやボランティア、義援金、救援物資のお申し出が相次 ぎました。

11月10日現在、延べ18人の方がボランティアとして十 日町市、川口町、小千谷市などへ出向いて活動されまし た。上田市社協の職員も現地の要請に応じ、十日町市に 入り、ボランティアコーディネーターとして活動しました。

義援金は上田市社協を通じて5件のお申し出があり、 594.132 円を送金しました。大勢の市民の皆様のご協力 を心から感謝いたします。

救援物資に関し ては現地と連絡を 取り合いニーズに



▲受付に並ぶボランティア協力者

合った物資を3回に渡り送りました。ボランティア、物資に ついては日々ニーズが変わりますので、現地の状況に応じ て対応してまいります。

現地の状況や義援金に関することは上田市社協にお問 い合わせ下さい。

#### ■問合せ 上田市ボランティアセンター

上田市中央 3-5-1 上田市ふれあい福祉センター内 TEL·FAX 25-2629 ⊠uedasyakyo@po4.ueda.ne.jp 開設時間 平日8:30~20:00 土曜9:00~16:00

## 初級者向き

## 今月の健康づくり事業

#### (1) 「ヘルシークリスマス料理講座」(20~30歳代の市民の方、先着22人)

日 時 12月21日火 18:30~20:30

会場 市民プラザゆう

受講料 500円

持ち物 エプロン・タオル

申込み 12月6日(月)~10日(金)に健康推進課 (TEL 23・8244) へ

②「熟年男性の料理講座」(60歳以上の男性の方、先着20人)

**日 時** 12 月 20 日(月) 10:00 ~ 13:00

会 場 市民プラザゆう

受講料 500円

持ち物 エプロン・タオル

申込み 12月6日(月)~10日(金)に社会福祉協議会(TLL 27・2025) へ



## お誕生日前の離乳食の話

日程/会場 12月7日(火・21日(火)/保健センター (市役所南庁舎2階)

12月15日(水)/塩田母子健康センター

時 間 10:00~11:00 (受付9:45~)

内 容 離乳食の話 (管理栄養士)、試食、座談

持ち物 母子健康手帳(参加無料)

10~11 か月の お子されが対象です。 離乳後期の食事を 試食できます!



クリスマス・お正月を前に、

お料理にチャレンジしてみませんか?

### 出前講座(健康教室)のご案内

「乳幼児の食事(管理栄養士)」「丈夫な歯にな~れ(歯科衛生士)」など、食事や歯の健康について、専門家が市内のグループや団体(5名以上)のところへお話に伺います。講師料は無料です。開催したい日の1か月程度前までにご相談ください。

## 募集しています

1月の「毎月21は市民健康づくりの日」事業は、地域の応援や人と人とのふれあいを通し、安心して子育てをすることを目指し、テーマを『教えて! 地域の先生 昔の遊び・手作りおやつ』としています。

そこで、下記の事業にボランティアとしてお手伝いいただける方 を募集します。

#### 「ぶらっと保健センター」

**日** 時 1月21日金9:00~12:00

会 場 保健センター (市役所南庁舎2階)

申込み 12月15日までに健康推進課 (TEL 23・8244) の吉澤、中澤へ

保健センター開放日にみえる 乳的児(3歳未満が主)や お母され方と交流を持ちなが ら、昔の遊びやおやつを紹介 してくださる方募集



12月の

#### 上田市健康増進プロジェクト「毎月21日は市民健康づくりの日」事業 ~ひと・まち げんき 健康うえだ21~

食生活 ~伝えよう!家庭の味と家族の団らん~

#### 今月のチャレンジ

家族や友人と食事をとる機会を大切に、家庭の味や伝統食について話をしてみませんか?

#### 子どもと一緒に食事をとっていますか?

週に1回も家族と食事をとらない(右表の「ほとんどとらない」)子どもは中学生で4.3%、高校生で18.0%でした。

大人に限らず、子どもの生活も忙しいと言われる現代ですが、今月は 子どもと一緒に食卓を囲み、家族の会話を大切にしてみませんか。

#### 

平成14年 ト田市健康づくりアンケート調査より

子どもたちに 伝えていきませんかい

#### 今月21日は「冬至」です

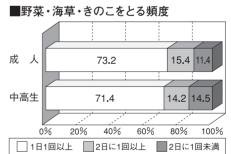
冬至は、暦でいう二十四節気の一つです。この日は一年中で昼間が一番短く、夜が一番長い日です。この日には様々な言い伝えや風習が残されています。「冬至に天気が良ければ翌年は豊作」「冬至に雷が鳴れば雨が多い」などの伝えのほか、カボチャやコンニャクを食べ、お風呂にはゆずを入れる風習があります。空気が乾燥し、寒くなるこの時期は風邪を引きやすくなりますが、冬至に「かぼちゃを食べ」「ゆず湯」に入るというのは、栄養をとって身体を温め、風邪の予防につながります。また、コンニャクは一年間たまった砂を払うものだといわれ、「トウジ、コンニャクスナハライ」の言葉もあります。冬至の言い伝えは健康で冬を乗り越えようという先代の知恵であり、栄養不足への警告でもありました。

食べ物が豊富になった現代においても、人によっては、身体の調子を整える「野菜」の不足がみられがちです。ご 家庭の食生活はいかがでしょうか。

毎食、**ひとつかみの野菜**を 食べましょう!



なるべく 火をとおした状態で!



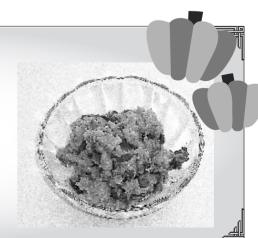
平成14年 上田市健康づくりアンケート調査より

### なつかしの味を再現!

### かぼちゃのおよごし

**材料**:かぼちゃ1/4個、大根葉1本分、ごま大さじ3杯、 味噌大さじ1杯強

**作り方**: ①かぼちゃの種とわたを取り除き、2cm の角切りにして 15 分蒸す。②大根葉はゆでて 2cm 幅に切る。③ごまと味噌、砂糖をよく混ぜ合わせたところに大根葉を加えて和え、最後にかぼちゃと和える。



# 二十四節気 雪が降り積もる。





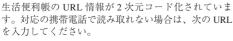












● 生活便利帳 http://benri.umic.jp/





No.1404

- 上田市役所 / TEL 0268-22-4100 FAX 0268-25-4100 市政提言電話 / TEL 0268-25-2539

- 市政提言 FAX / FAX 0268-23-5111 市政提言電子メール / mayor@city.ueda.nagano.jp
- ●インターネット上田市のホームページ/

URL http://www.city.ueda.nagano.jp/ (広報ほか市政情報掲載)

2004 年 12 月 1 日発行(毎月 2 回 / 1 日 · 16 日発行) 発行 / 上田市(〒 386-8601 長野県上田市大手 1-11-16) 編集/ 秘書課(TEL 0268-22-4100 FAX 0268-23-5111)

